

あい★言葉 私の健康法

皆さんこんにちは。ようやく私の順番がきました！というのは強がりですが、何を書こうか迷ってました。なかなかプライベートなことを記事にして皆さんにお伝えするようなチャンスはないので、このチャンスを利用して私のプライベートを少しご披露しようと思います。と言っても私のプライベートに興味を持つ方はいないでしょうね！**キーワードは「健康」**です。少し興味を持っていただけましたか？

健康といっても、私は今まで健康なんて考えたこともありませんでした。しかし、私の日頃的生活習慣を他の方に話をすると、とても病気にならない方がおかしいぐらいだ！と言われてショックを受けることがよくあります。特に食生活がひどいようで、どんな具合かという、肉がだいすき、朝は食べない、甘い缶コーヒを朝礼前に 1 本、昼はコンビニやハンバーグなどこってり系食事、夜は家で食事をしない時には 11 時頃に外食（やっぱり肉かな）、そして究極は寝る前のほっと一息ポテトチップとチョコレートあー幸せ。おやすみなさいグーグーという感じです。確かに自分でも健康には良くない気がします。

そこで、昨年末から少し何かをしようと思いしていました。食事は、なるべくお肉を食べる回数を少なくしてちょっとは改善しましたが、やっぱり好きな食べ物はなかなか止める事ができません。

しかし、**人間意識すると今まで気づいていない情報に気づくものです。**家の近所に私の趣味であるお風呂とサウナがあって、しかも健康に良いという『岩盤浴』がありました。

私の妻が以前行って来て、とても良いということは聞いていたのですが、値段が 1 回 2,000 円と聞いて銭湯に 4 回行けると思いとても行く気にはなりません。しかし、健康に良い秘密の水があるらしいとか、体から毒素が出て体質改善になるなど、いろいろ噂が聞こえてくるではありませんか。

そして、遂に体験することになりました。**結論！！最高です！！！！**何でもっと早く行かなかったのか。どのように良いかという。汗が出る出る。普通のサウナなんか問題にならないぐらい汗が出ますね。しかも、汗がサラサラしていて、とっても気持ちが良い。更に、次の日の体が軽いこと。非常に体調が良く自分でもびっくりしました。これで 2,000 円は安い。すぐに、6 回 1 万円の回数券を購入することになりました。それ以来、週に最低 1 回は岩盤浴にお世話になっています。少しは健康体になることと思っています。

皆様は、どんな健康法を行っていますか？是非、今度お会いしましたら健康法を教えてください。あい通信同封のコミュニケーションシートに皆様の健康法を書いていただいても結構ですよ。



【私の通う岩盤浴情報】

天然温泉熱気薬石風呂 嵐の湯 宇都宮店

<http://www.arashiyu.com/joining/o/utsunomiya/top.html>

宇都宮市中戸祭町 828-1 (プレリオン戸祭内)



IT 活用アドバイザー
菊池 信寿